

MiPirámide en Acción: Consejos para Mamás Embarazadas

¿Cuánto Peso Debo Aumentar?

Durante su embarazo usted debería aumentar de peso gradualmente. Muchos médicos sugieren a las mujeres aumentar de peso al siguiente ritmo:

- entre 2 y 4 libras (1 - 2 kg) *en total* durante los primeros 3 meses (primer trimestre)
- entre 3 y 4 libras (1.5 - 2 kg) *por mes* entre el 4° y el 9° mes (segundo y tercer trimestre)

El peso total que debería aumentar depende de su peso cuando quedó embarazada. Las mujeres que tenían un peso saludable antes de quedar embarazadas deberían aumentar entre 25 y 35 libras durante el embarazo. El consejo es diferente para aquellas mujeres que estaban excedidas de peso o por debajo de su peso normal antes de quedar embarazadas. Consulte con su médico sobre el incremento de peso adecuada para usted.

Visite regularmente a su médico. Él podrá monitorear su incremento de peso. Si está aumentando de peso demasiado rápido, posiblemente deba disminuir la cantidad de calorías que está ingiriendo actualmente. Si no está aumentando de peso, o si está aumentando demasiado despacio, posiblemente necesite ingerir más calorías.

- La mejor manera de ingerir menos calorías es reduciendo la cantidad de "calorías extras" que consume.
- Puede ingerir más calorías comiendo un poco más de cada grupo de alimentos.

¿Qué entendemos por "calorías extras"?

Las calorías extras son los azúcares agregados o grasas sólidas en los alimentos. Los siguientes son algunos ejemplos de alimentos con "calorías extras":

- Refrescos o gaseosas
- Golosinas
- Postres
- Galletas
- Cereales azucarados
- Alimentos fritos
- Queso
- Leche entera
- Yogur endulzado
- Salchichas
- Carnes grasas

Busque opciones que sean de bajo contenido graso, sin grasa, sin azúcar ni edulcorantes o sin azúcares agregados.

¿Y Acerca de la Actividad Física?

A menos que su médico le aconseje que evite actividad física, incluya 30 minutos o más de actividad física, como caminar o nadar, todos o casi todos los días de la semana.

- Evite actividades con un alto riesgo de caídas o lesiones.
- La actividad física puede realizarse en períodos cortos de 10 minutos.



¿Qué Debería Comer?
El Plan MiPirámide para Mamás

Cuando está embarazada, tiene necesidades nutricionales especiales. Siga el Plan MiPirámide para Mamás que le ayudará a usted y a su bebé a permanecer sanos.

- Ingiera, diariamente, estas cantidades de cada grupo de alimentos.
- Las calorías y las cantidades de alimentos que necesita cambian según la etapa del embarazo.
- El Plan muestra las diferentes cantidades de alimentos para los distintos trimestres, para satisfacer sus necesidades nutricionales en los distintos trimestres.

Grupo de alimentos	1° Trimestre	2° y 3° Trimestres	¿Qué se cuenta como 1 taza ó 1 onza?	Recuerde...
	Ingiera diariamente esta cantidad de cada grupo de alimentos.*			
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de frutas o jugo de frutas ½ taza de frutas secas	*Enfoque en las frutas*—Coma una variedad de frutas.
Verduras	2½ tazas	3 tazas	1 taza de verduras cocidas o crudas o jugo de verduras 2 tazas de verduras crudas de hoja	*Varíe las verduras*—Coma más verduras verde oscuro y naranja, y legumbres secas cocidas.
Granos	6 onzas	8 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocidos	*Consuma la mitad en granos enteros*—Elija cereales integrales en lugar de refinados.
Carnes y frijoles	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne de res magra, ave o pescado; 1 huevo ¼ taza de frijoles secos cocidos ½ onza de nueces o semillas 1 cucharada de mantequilla de maní	*Escoja proteinas bajas en grasas*—Elija carnes bajas en grasas o magras y carnes de ave.
Leche	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso 2 onzas de queso procesado	*Coma alimentos ricos en calcio*—Elija leche o yogur total o parcialmente descremados y quesos magros.

*Estas cantidades promedio son para una mujer embarazada saludable. Usted puede necesitar más o menos que el promedio. Consulte con su médico para asegurarse de que está aumentando de peso apropiadamente.

En cada grupo de alimentos, elija los alimentos con bajo contenido de "calorías extras." Las mujeres embarazadas y las mujeres que pueden quedar embarazadas no deberían beber alcohol. Cualquier cantidad de alcohol que consuma durante el embarazo podría causarie problemas a su bebé.

La mayoría de los médicos recomienda a las mujeres embarazadas tomar un suplemento de vitaminas y minerales todos los días **además** de seguir una dieta saludable. Esto es para que usted y su bebé obtengan suficiente ácido fólico, hierro y otros nutrientes. Pero no exagere. Tomar de más puede ser perjudicial.



Obtenga su Plan MiPirámide para Mamás diseñado sólo para usted en el pagina web de MiPirámide (actualmente este Plan está disponible sólo en inglés). Visite www.MyPyramid.gov. Elija "Pregnancy and Breastfeeding" (Embarazo y Lactancia").